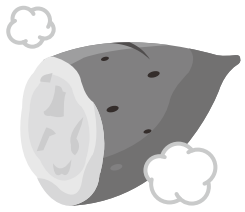


令和6年　11月　学校給食献立表

♥自分でできるよ　かしこい食事　東かがわっ子♥

東かがわ市給食センター

かみかみデー

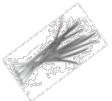
日	曜	献立名	使用する食品名 おもに体の組織をつくる(赤) 1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに体の組織をつくる(赤) 2群 牛乳・小魚・海藻	おもに体の調子を整える(緑) 3群 緑黄色野菜	おもに体の調子を整える(緑) 4群 その他の野菜・きのこ・果物	おもにエネルギーとなる(黄) 5群 穀類・いも類・砂糖	おもにエネルギーとなる(黄) 6群 油脂・種実	調味料ほか	栄養価 小学校4年 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	栄養価 中学校8年 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1	金	**カレーライス**	豚肉	牛乳　チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく	**米**　麦　じゃがいも でんぷん	なたね油	白ワイン　カレールウ トマトケチャップ　チャツネ ウスターソース　ビーフコンソメ カレー粉	659	888
		牛乳		牛乳							
		ブロッコリーサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ　コーン	砂糖	なたね油 オリーブ油	酢　しょうゆ	23.9	30.7
		キャンディチーズ(小学校・中学校)		チーズ							
5	火	**ひじきごはん**	鶏肉　油揚げ	ひじき	にんじん	干ししいたけ	**米**	なたね油	しょうゆ こんぶ風味調味料　酒 こんぶ(だし)　みりん	635	847
		牛乳		牛乳							
		パセリとさつまいものかき揚げ			**パセリ**	たまねぎ	さつまいも てんぷら粉	なたね油		23	29.7
		しっぽくうどん汁	豚肉　油揚げ 焼きかまぼこ (鶏卵なし)		にんじん　**ねぎ**	ごぼう　だいこん	うどん	なたね油	酒　こんぶ(だし) 煮干し(だし) しょうゆ　みりん		
6	水	ミルクパン(小学校・中学校)					ミルクパン			623	815
		牛乳		牛乳							
		チキンときのこのクリームスパゲティ	鶏肉 ベーコン(乳・鶏卵なし)	チーズ　牛乳	にんじん	たまねぎ　しめじ	スパゲティ 小麦粉	なたね油　オリーブ油 バター	白ワイン　チキンコンソメ スープストック　ビーフコンソメ ポタージュ粉末		
		海そうサラダ		海そう	赤ピーマン ブロッコリー	キャベツ　きゅうり			ドレッシング	26	33.3
		みかん				みかん					
7	木	**ごはん**					**米**			654	858
		牛乳		牛乳							
		ししゃものいそべ揚げ		ししゃも　あおのり			てんぷら粉	なたね油			
		大豆とひじきの煮物	豚肉　大豆	ひじき	にんじん さやいんげん		こんにゃく　砂糖	なたね油	酒　しょうゆ　みりん けずりぶし(だし)	25.4	30.5
		さつまいものみそ汁	豆腐　油揚げ みそ		**ねぎ**	たまねぎ	さつまいも		煮干し(だし) こんぶ(だし)		
8	金	**ごはん**					**米**			591	778
		牛乳		牛乳							
		八宝菜	豚肉 すまき(鶏卵なし)		にんじん チンゲンサイ	しょうが　たけのこ きくらげ　たまねぎ はくさい	でんぷん	なたね油	酒　しょうゆ　チキンコンソメ 中華風調味料		
		ナムル	ロースハム (乳・鶏卵なし)		にんじん　ほうれんそう こまつな	大豆もやし	砂糖	ごま油　ごま	酢　しょうゆ　とうがらし	23.4	30
		オレンジ				オレンジ					
11	月	**親子どんぶり**	鶏肉　すまき(鶏卵なし) 鶏卵		にんじん　**ねぎ**	たまねぎ 干ししいたけ	**米**　でんぷん	なたね油	酒　しょうゆ　みりん こんぶ(だし) けずりぶし(だし)	610	800
		牛乳		牛乳							
		ごまじゃこサラダ		ちりめん	にんじん こまつな	切干大根 キャベツ	砂糖	ごま油　ごま	しょうゆ　酢　ポン酢	25.3	32
		みかん				みかん					
12	火	**ごはん**					**米**			648	859
		牛乳		牛乳							
		揚げ鮭の香りソースかけ	鮭		**ねぎ**	しょうが	でんぷん　米粉 砂糖	なたね油	酒　しょうゆ　みりん　酢		
		アーモンドあえ			ほうれんそう こまつな　にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド	酢　しょうゆ	27.1	33.7
		野菜70ｇのみそ汁	油揚げ　豆腐 みそ		にんじん　**ねぎ**	たまねぎ だいこん			こんぶ(だし) 煮干し(だし)		
13	水	ミルクパン					ミルクパン			623	806
		牛乳		牛乳							
		さつまいもときのこのクリームシチュー	鶏肉 ベーコン(乳・鶏卵なし)	チーズ　牛乳	にんじん	たまねぎ　しめじ	さつまいも　でんぷん 小麦粉	なたね油　バター	白ワイン　ポタージュ粉末 チキンコンソメ スープストック		
		ツナサラダ	まぐろ油漬け		ブロッコリー にんじん	きゅうり　キャベツ レモン	砂糖	オリーブ油 なたね油	しょうゆ	26.3	33.6
		りんご				りんご					
14	木	**ごはん**					**米**			607	799
		牛乳		牛乳							
		さばのごま照り焼き	さば			しょうが		ごま	しょうゆ　酒　みりん		
		おかかあえ	かつお節		ほうれんそう にんじん　こまつな	もやし			しょうゆ　ポン酢	28.7	35.5
		じゃがいものみそ汁	油揚げ　豆腐 **みそ**		にんじん　**ねぎ**	たまねぎ キャベツ	じゃがいも		けずりぶし(だし) こんぶ(だし)		
15	金	**ごはん**					**米**			635	827
		牛乳		牛乳							
		豚肉とだいこんの煮物	豚肉　厚揚げ	こんぶ	にんじん さやいんげん	しょうが　だいこん しめじ	砂糖	なたね油	酒　しょうゆ　みりん けずりぶし(だし)		
		いそかあえ		**のり**	ほうれんそう にんじん	キャベツ　もやし			しょうゆ　ポン酢	30.5	37.4
		なっとう(小学校・中学校)	なっとう								
18	月	**麦ごはん**					**米**　麦			703	911
		牛乳		牛乳							
		照り焼きハンバーグ	ハンバーグ			しょうが	砂糖　でんぷん		みりん　しょうゆ　酒		
		じゃがいもとかぼちゃのサラダ *エッグフリーマヨネーズ*			かぼちゃ	たまねぎ　きゅうり	じゃがいも	なたね油 エッグフリーマヨネーズ	酢	24	30.3
		卵スープ	鶏卵		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ　**レタス** 干ししいたけ	でんぷん		チキンコンソメ 中華風調味料　ガラスープ しょうゆ		

※塩・こしょう等少量の調味料は紙面の都合により表示していません。
※都合により、献立は変更することがあります。
※食物アレルギー等で対応の必要な場合は、毎日献立表を確認してください。
※献立表では、東かがわ市産の産物と、産物を使った料理を太字で表示しています。
※東かがわ市の公式サイトでも献立表を公開しています。　東かがわ市　→　教育委員会　→　給食センター

東かがわ市産

米

パセリ

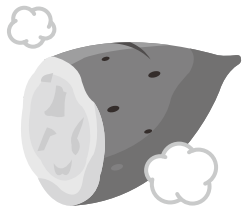

ねぎ

みそ

のり

レタス

和三盆糖



令和6年　11月　学校給食献立表

自分でできるよ　かしこい食事　東かがわっ子

東かがわ市給食センター

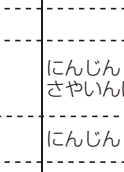
おめでとう給食

ベジチャレデー

ふるさと給食

日	曜	献立名	使用する食品名 おもに体の組織をつくる(赤) 1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	おもに体の調子を整える(緑) 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	おもにエネルギーとなる(黄) 5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実	調味料ほか	栄養価 小学校4年 エネルギー(kcal)	中学校8年
											たんぱく質(g)
19	火	チキンとコーンのピラフ	鶏肉		にんじん	たまねぎ　コーン しめじ	米	なたね油	チキンコンソメ カレー粉　白ワイン	639	816
		牛乳		牛乳							
		パスタ入り野菜のスープ	バラベーコン (乳・鶏卵なし)		にんじん	セロリ　たまねぎ キャベツ 干ししいたけ	じゃがいも マカロニ	なたね油	ガラスープ　チキンコンソメ スープストック しょうゆ		
		ミックスフルーツ				みかん(缶) パインアップル(缶) 黄桃(缶)				19.3	24.5
		プリンタルト(小学校・中学校)					プリンタルト				
20	水	コッペパン					パン			627	813
		牛乳		牛乳							
		ポークビーンズ	大豆　豚肉 バラベーコン (乳・鶏卵なし)		にんじん　さやいんげん トマト	にんにく たまねぎ	じゃがいも　砂糖	なたね油	赤ワイン　トマトピューレー トマトケチャップ　ウスターソース チキンコンソメ		
		にんじんとパセリのツナサラダ	まぐろ油漬け		にんじん　**パセリ**	きゅうり　たまねぎ レモン	砂糖	なたね油 オリーブ油	酢	26.5	34.6
		りんご				りんご					
		いちごジャム					ジャム				
21	木	マーボーどんぶり	豆腐　豚肉　みそ		**ねぎ**　にんじん	にんにく　しょうが 干ししいたけ たまねぎ	**米**　砂糖 でんぷん	なたね油	中華風調味料　しょうゆ 酒　トマトケチャップ オイスターソース トウバンジャン	632	843
		牛乳		牛乳							
		春雨サラダ	ロースハム (乳・鶏卵なし)		にんじん	もやし　キャベツ きゅうり	はるさめ　砂糖	ごま　ごま油	酢　しょうゆ	24.5	31.4
		オレンジ(こども園)				オレンジ					
22	金	ごはん					米			665	851
		牛乳		牛乳							
		白身魚のフライ *タルタルソース*	白身魚のフライ					なたね油	タルタルソース		
		コーンサラダ			にんじん	キャベツ　きゅうり コーン	砂糖	なたね油 オリーブ油	酢　しょうゆ	25	28.9
		かぶのポトフ	バラベーコン(乳・鶏卵なし) 鶏肉		にんじん	セロリ　たまねぎ かぶ　キャベツ		なたね油	白ワイン　ガラスープ チキンコンソメ スープストック		
25	月	わかめごはん		わかめ			米			593	785
		牛乳		牛乳							
		肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	しょうが　たまねぎ	じゃがいも しらたき　砂糖	なたね油	酒　しょうゆ　みりん けずりぶし(だし)		
		だいこんのゆず香あえ			にんじん	だいこん　きゅうり ゆず	砂糖		酢	21.2	26.6
		オレンジ				オレンジ					
26	火	ごはん					米			609	805
		牛乳		牛乳							
		鮭のごまだれかけ	鮭				砂糖　でんぷん	ごま	酒　しょうゆ		
		ひじきとがんもの煮物	豚肉　がんもどき	ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう	砂糖	なたね油	酒　みりん　しょうゆ けずりぶし(だし)	29.7	36.4
		ふしめんのすまし汁			にんじん　**ねぎ**	たまねぎ えのきたけ	ふしそうめん		こんぶ(だし)　けずりぶし(だし) しょうゆ		
27	水	和三盆揚げパン					パン　**和三盆糖**	なたね油		622	792
		牛乳		牛乳							
		ブロッコリーのアーモンドサラダ	ロースハム (乳・鶏卵なし)		ブロッコリー にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド なたね油	しょうゆ　酢		
		野菜のスープ煮	バラベーコン(乳・鶏卵なし) 鶏肉		にんじん　**パセリ**	セロリ　たまねぎ キャベツ	じゃがいも	なたね油	白ワイン　ガラスープ チキンコンソメ スープストック　しょうゆ	21.6	26.8
		みかん				みかん					
28	木	ごはん					米			638	858
		牛乳		牛乳							
		さばのみそ煮	さばのみそ煮								
		おひたし			ほうれんそう にんじん	もやし　キャベツ			しょうゆ　ポン酢	26.3	34.5
		かきたま汁	鶏卵 すまき(鶏卵なし)		**ねぎ**	たまねぎ えのきたけ	でんぷん		こんぶ(だし)　けずりぶし(だし) しょうゆ		
29	金	中華どんぶり	豚肉 すまき(鶏卵なし)		にんじん　**ねぎ**	しょうが　たまねぎ たけのこ　きくらげ キャベツ	**米**　でんぷん	なたね油	しょうゆ　酒　チキンコンソメ 中華風調味料	597	783
		牛乳		牛乳							
		もやしの中華サラダ			にんじん	もやし　キャベツ きゅうり	砂糖	ごま油　ごま	酢　しょうゆ　とうがらし	21.8	27.2
		ワンタンのから揚げ(小学校・中学校)					ワンタン	ごま油　なたね油			

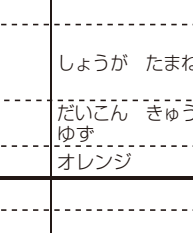
7日(木)の「ししゃものいそべ揚げ」は提供された県産「青のり」を衣に使います。



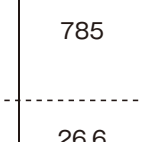
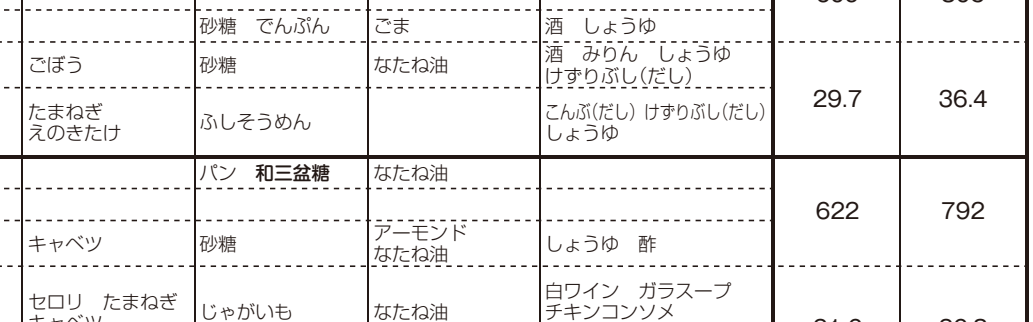
20日(水)「にんじんとパセリのツナサラダ」が登場！

ベジチャレ強化月間版チラシ
みんなでチャレンジ「野菜を食べよう‼」
にレシピが掲載されます。ぜひご家庭でも作ってみてください！

給食センターホームページにこどもたちに人気のメニューなど給食のおすすめレシピを掲載しています。



11月8日は「いい歯の日」



よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！